

キラリ人

おかだ けんじ さん
岡田 健司 さん
(上迫・59歳)



▲綿向山がきれいに見えるコスモス畑で

長年、綿向山をはじめ、日野町の風景、人などの写真を撮り続けておられる岡田さん。今年の2月には、その集大成として「写真集綿向山の恵み」を出版されました。「綿向山の日」を目前に、綿向山を撮り続ける思いをお聞きました。

岡田さんがカメラを始められたのは、20歳くらいからで、最初の頃は、町外へハイキング等に出かけて写真を撮られていました。だんだんと町への思いが強くなり、2003年に「綿向山の恵み」というホームページを設立され、多くの写真を掲載されています。「還暦を前に、今まで撮りためた写真を見つめなおして初心に帰ろうと思いましたが」と、写真集を出版するきっかけを話されました。

「日野川、佐久良川があったり、湧き水が出たり、綿向山のおかげで豊富な水があります。綿向山からの恵みがあ

るからこそ、日野は発展してきたと思います。そのことへの感謝を込めて、綿向山の写真を撮っています」と町のシンボルである綿向山への思いも語ってくださいました。写真集の中には、綿向山を背景に祭りなどさまざまな姿が収められています。五穀豊穡の祭りが行われるのも、綿向山からの恩恵を受けているからこそこの思いから、ホームページと写真集の題名を「綿向山の恵み」とされたそうです。地元に住んでいる強みを活かし、いろいろな綿向山の姿を撮っていききたいと、朝早くから夜遅くまで撮影に出か

けられます。「山に登られる方から、山の情報や花が咲いているところを教えてください」と、撮影に出かけます」と、教えていただいた方への感謝も込めて写真集を出版されたことも話されました。

「これからは、日野の町並みや自然も撮っていききたい」と、日野を写真に残していくことにも意欲を持たれています。岡田さんの好きな言葉は「一期一会」。その日しかない出会いを大切に、写真を撮り続けていきたいと語られました。

「写真集綿向山の恵み」の販売はされています。図書館に寄贈されましたので、ご覧になりたいときには図書館で借りることができそうです。四季折々の綿向山の姿を、岡田さんの写真集で楽しんでみてください。



▲写真集の表紙は、綿向山山頂にある「青年の塔」



健康推進員
たなか さちえ
田中 幸江さん
(中之郷)

ポイント

季節のきのこ類がしんなりするところで火をとめます。焼きおにぎりにかけるので、受験生の夜食にもピッタリですよ！

ヘルシークッキング



材料(4人分)

きのこミックス300g (しいたけ60g、しめじ60g、エリンギ60g、エノキだけ60g、まいたけ60g)、人参40g、ほうれん草40g、おにぎり4個(1個100g)、だし汁1½カップ、酒大さじ1、みりん大さじ1、みそ大さじ2、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ2、水少々)

きのこあんの焼きおにぎり

作り方

- ①だし汁に、人参を入れ煮る。
 - ②ほうれん草は、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでる。
 - ③焼きおにぎりは、少し焦げ目が入るように仕上げる。
 - ④人参がやわらかくなったら、みそ、みりん、酒を加えてきのこミックスを入れ、きのこがしんなりするくらいまで煮る。
 - ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
 - ⑥焼きおにぎりを器に入れ、きのこあん(ほうれん草入り)をかける。
- ※焼きおにぎりをくずしながら、あつあつのあんで食べてください。

☆1人分エネルギー 238kcal
たんぱく質 7.5g/脂質 1.2g
食塩相当量 1.2g